



DE 

EN 

FR 

IT 

ES 

NL 

## SPORT-TEC ARM- UND BEINTRAINER MOVE 1.0

SPORT-TEC MINI EXERCISE BIKE MOVE 1.0

Art.-Nr. ☐ 22331 · Kategorie: ☐ Arm- und Beintrainer

## HERZLICH WILLKOMMEN BEI SPORT-TEC

Vielen Dank für Ihren Einkauf. Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Sport-Tec Produkt entschieden haben und wünschen Ihnen viel Freude damit. In dieser Anleitung finden Sie alle wichtigen Informationen zur Verwendung. Bei weiteren Fragen, sprechen Sie uns bitte an - wir helfen Ihnen gerne weiter.

Ihr Sport-Tec Team

---

## WELCOME TO SPORT-TEC

Thank you for your purchase. We are pleased that you have opted for a Sport-Tec product and hope that you really enjoy using it. In this manual, you will find all the important information for use. If you have any further questions, please contact us – we will be happy to help you.

Your Sport-Tec team

---

## BIENVENUE CHEZ SPORT-TEC

Nous vous remercions pour votre achat. Nous sommes ravis que vous ayez choisi pour un produit Sport-Tec et espérons que vous en profiterez bien. Ce manuel contient toutes les informations importantes pour utiliser le produit. Pour toute question, veuillez nous contacter ; nous serons ravis de vous aider.

L'équipe Sport-Tec

---

## TI DIAMO IL BENVENUTO IN SPORT-TEC

Grazie per l'acquisto. Siamo lieti che tu abbia scelto un prodotto Sport-Tec e ci auguriamo tu te lo goda appieno. In questo manuale troverai tutte le informazioni importanti sul suo utilizzo. Se hai ulteriori domande, non esitare a contattarci: saremo lieti di aiutarti.

Il tuo team Sport-Tec

---

## LE DAMOS LA BIENVENIDA A SPORT-TEC

Gracias por su compra. Nos complace que se haya decidido por un producto Sport-Tec y deseamos que lo disfrute. En estas instrucciones encontrará toda la información necesaria para su uso. En caso de tener alguna duda, póngase en contacto con nosotros. Estaremos encantados de ayudarle.

Su equipo de Sport-Tec

---

## HARTELIJK WELKOM BIJ SPORT-TEC

Hartelijk dank voor uw aankoop. We zijn blij dat u voor een Sport-Tec-product heeft gekozen en wensen u daar veel plezier mee. In deze handleiding vindt u alle belangrijke informatie over het gebruik. Als u nog vragen heeft, neem dan contact met ons op. Wij helpen u graag verder.

Uw Sport-Tec-team

---



## DE - ANLEITUNG

Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch. Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.

**S. 4-5**

---



## EN - MANUAL

Read this manual carefully before use. Follow the instructions, and keep this user manual in a safe place.

**S. 6-7**

---



## FR - INSTRUCTIONS

Veuillez lire attentivement ces instructions avant d'utiliser le produit. Suivez les instructions d'utilisation et conservez-le manuel d'utilisation soigneusement.

**S. 8-9**

---



## IT - ISTRUZIONI PER L'USO

Leggere attentamente il presente manuale prima dell'uso. Seguire le istruzioni e conservare con cura le istruzioni per l'uso.

**S. 10-11**

---



## ES - INSTRUCCIONES

Lea atentamente estas instrucciones antes de usar el producto por primera vez. Siga las instrucciones y guarde las instrucciones de uso cuidadosamente.

**S. 12-13**

---



## NL - HANDLEIDING

Lees deze handleiding voor gebruik aandachtig door. Volg de instructies op en bewaar de gebruiksaanwijzing zorgvuldig.

**S. 14-15**

---

## ALLGEMEINES

Der Arm- und Beintrainer move 1.0 ist für das leichte Bewegungstraining konzipiert und ermöglicht ein Training zu Hause oder im Büro. Der Widerstand ist stufenlos verstellbar.

## WARNHINWEISE

Bitte beachten Sie, dass dieses Gerät ausschließlich für den Heimgebrauch entwickelt wurde.

Eine nicht sachgemäße Benutzung des Arm- und Beintrainers kann zu Verletzungen führen.

Um sicherzustellen, dass Sie keine gesundheitlichen oder körperlichen Einschränkungen haben, die das Training beeinflussen, halten Sie vor Beginn des Übungsprogramms Rücksprache mit Ihrem Arzt. Dies ist insbesondere bei der Einnahme von Medikamenten wichtig. Achten Sie darüber hinaus immer auf die Signale Ihres Körpers und brechen Sie das Training sofort ab, wenn Symptome wie Druck auf der Brust oder unregelmäßiger Herzschlag auftreten, Sie Schmerzen verspüren oder sich unwohl fühlen. Setzen Sie sich in diesem Fall umgehend mit Ihrem Arzt in Verbindung.

Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch den ordnungsgemäßen Zustand des Geräts und stellen Sie sicher, dass die Schrauben fest angezogen sind. Bei fehlerhaften Bauteilen oder ungewöhnlichen Geräuschen während der Benutzung, unterbrechen Sie das Training und beheben Sie das Problem bevor Sie das Training fortsetzen.

Stellen Sie sicher, dass der Arm- und Beintrainer auf einer stabilen und geraden Fläche steht. Schützen Sie Ihren Boden ggf. mit einer Unterlage. Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts geeignete Kleidung, die ausreichend Bewegungsfreiheit bietet und sich nicht im Gerät verfangen kann.

Stellen Sie das Stellrad zur Regulierung des Widerstands zu Beginn des Trainings auf eine geringe Widerstandsstufe ein. Halten Sie bzgl. der Auswahl des Widerstands ggf. Rücksprache mit Ihrem Arzt.

**Richten Sie sich niemals auf dem Arm- und Beintrainer auf. Das kann zu Verletzungen und zu Beschädigungen am Gerät führen. Trainieren Sie ausschließlich im Sitzen.**

## PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	Sport-Tec Arm- und Beintrainer move 1.0
Art.-Nr.	22331
Farbe	schwarz / silber
Gewicht	2 kg
Maße (BxLxH)	50x42x28 cm
Ursprungsland	Made in China

# HINWEISE ZUR BENUTZUNG



1. Stellen Sie das Stellrad auf den gewünschten Widerstand ein. Drehen Sie das Stellrad im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen und gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu reduzieren.

**i** Um verschiedene Muskelgruppen zu bearbeiten können Sie vorwärts oder rückwärts treten.



2. Die Pedalschlaufen sind in zwei Größen verstellbar. Sie lassen sich mit Hilfe eines Schraubenziehers lösen und umstecken. Für einen besseren Halt und um ein Abrutschen zu verhindern, sollten die Pedalschlaufen Ihre Füße umschließen.



## ANWENDUNG AUF DEM BODEN

1. Stellen Sie den Bewegungstrainer in einer bequemen Position vor sich. Legen Sie zum Schutz des Bodens ggf. eine Matte unter.
2. Nehmen Sie Platz und stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale. Beginnen Sie nun mit dem Treten.



## ANWENDUNG AUF DEM TISCH

1. Platzieren Sie den Bewegungstrainer auf der Tischplatte und setzen Sie sich auf einen Stuhl in einer bequemen Position davor.
2. Halten Sie Ihren Rücken gerade. Greifen Sie die Pedale mit den Händen und beginnen Sie zu kurbeln. Versuchen Sie sich dabei nicht nach vorne zu lehnen.

## GENERAL INFORMATION

The Mini Exercise Bike move 1.0 enables training at home or in the office. The Mini Exercise Bike is designed for light movement training. The resistance is infinitely adjustable.

## SAFETY INSTRUCTIONS

Please note that this device has been developed exclusively for home use.

Improper use of the arm and leg trainer can lead to injuries.

To make sure that you do not have any health or physical limitations that affect your exercise, consult your doctor before starting the exercise routine. This is particularly important when taking medication. In addition, always pay attention to the signs your body communicates and stop exercising immediately if symptoms such as chest pressure or irregular heartbeat occur, or if you feel pain or feel uncomfortable. In this case, contact your doctor immediately.

Before each use, check that the device is in good condition and make sure that the screws are tightened. In the event of defective components or unusual noises during use, interrupt the workout and correct the problem before continuing the training.

Make sure that the Mini Exercise Bike is placed on a stable and flat surface. Protect your floor with a mat if necessary.

When using the device, wear suitable clothing that offers sufficient freedom of movement and cannot get caught in the device.

The adjusting wheel for regulation of the resistance should be set to a low level at the beginning of the training. Check the resistance by turning the pedals. If necessary, consult your doctor or therapist regarding the choice of resistance.

**Never stand up while using the Mini Exercise Bike. This can lead to injuries and damage the device. Exercise only while sitting.**

## PRODUCT FEATURES

	Sport-Tec Mini Exercise Bike move 1.0
Item no.	22331
Colour	black / silver
Weight	2 kg
Dimensions (LxBxH)	50x42x28 cm
Country of origin	Made in China

## NOTES ON USE



1. Set the adjustment wheel to the desired resistance. Turn the adjustment wheel clockwise to increase the resistance and counterclockwise to reduce the resistance.

**i** You can pedal forwards or backwards to work different muscle groups.



2. The pedal loops are adjustable in two sizes. They can be loosened and repositioned using a screwdriver. For a better grip and to prevent slipping, the pedal loops should enclose your feet.



### APPLICATION ON THE FLOOR

1. Place the exercise bike in a comfortable position in front of you. If necessary, place a mat underneath to protect the floor.
2. Take a seat and put your feet on the pedals. Now start pedaling.



### APPLICATION ON THE TABLE

1. Place the exercise bike on the table top and sit on a chair in a comfortable position in front of it.
2. Keep your back straight. Grasp the pedals with your hands and start cranking. Try not to lean forward.

# GÉNÉRALITÉS

Le Mini Vélo pour bras et jambes move 1.0 est conçu pour un entraînement léger des mouvements et permet de s'entraîner à la maison ou au bureau. La résistance est réglable en continu.

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Le produit est conçu exclusivement pour un usage domestique.

Une utilisation non conforme de l'appareil de musculation des bras et des jambes peut entraîner des blessures.

Pour vous assurer que vous n'avez pas de problèmes de santé ou de restrictions physiques qui pourraient influencer l'entraînement, consultez votre médecin avant de commencer le programme d'exercices. Ceci est particulièrement important si vous prenez des médicaments. En outre, soyez toujours attentif aux signaux de votre corps et arrêtez immédiatement l'entraînement si des symptômes tels qu'une pression sur la poitrine ou un rythme cardiaque irrégulier apparaissent, si vous ressentez des douleurs ou si vous vous sentez mal. Dans ce cas, contactez immédiatement votre médecin.

Avant chaque utilisation, vérifiez le bon état de l'appareil et assurez-vous que les vis sont bien serrées. En cas de composants défectueux ou de bruits inhabituels pendant l'utilisation, interrompez l'entraînement et résolvez le problème avant de reprendre l'entraînement.

Assurez-vous que le move 1.0 est placé sur une surface stable et droite. Le cas échéant, protégez votre sol avec un tapis. Lorsque vous utilisez l'appareil, portez des vêtements appropriés qui offrent une liberté de mouvement suffisante et qui ne peuvent pas se prendre dans l'appareil.

Au début de l'entraînement, réglez la molette de réglage de la résistance sur un niveau de résistance faible. Consultez votre médecin au sujet du choix de la résistance si nécessaire.

**Ne vous redressez jamais sur l'appareil d'entraînement des bras et des jambes. Cela peut entraîner des blessures et endommager l'appareil. Ne vous entraînez qu'en position assise.**

## CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

Sport-Tec Mini Vélo pour Bras et Jambes move 1.0	
N° de référence	22331
Couleur	noir / argent
Poids	2 kg
Dimensions (L x l x H)	50 x 42 x 28 cm
Pays d'origine	Made in China



## CONSEILS D'UTILISATION



1. Réglez la molette de réglage sur la résistance souhaitée. Tournez la molette de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour réduire la résistance.

**i** Pour travailler différents groupes musculaires, vous pouvez pédaler en avant ou en arrière.



2. Les boucles de pédales sont réglables en deux tailles. Ils se détachent et se repositionnent à l'aide d'un tournevis. Pour un meilleur maintien et pour éviter de glisser, les boucles de pédales doivent entourer vos pieds.



### APPLICATION SUR LE SOL

1. Placez le move 1.0 dans une position confortable devant vous. Placez éventuellement un tapis en dessous pour protéger le sol.
2. Asseyez-vous et posez vos pieds sur les pédales. Commencez à pédaler.



### APPLICATION SUR LA TABLE

1. Placez le move 1.0 sur le plateau de la table et asseyez-vous sur une chaise dans une position confortable devant.
2. Gardez le dos droit. Saisissez les pédales avec les mains et commencez à pédaler. Essayez de ne pas vous pencher en avant.

## INFORMAZIONI GENERALI

Il Mini Cyclette per Braccia e Gambe move 1.0 è stato progettato per l'allenamento del movimento leggero e consente di allenarsi a casa o in ufficio. La resistenza è regolabile in continuo.

## AVVERTENZE DI SICUREZZA

Il prodotto è progettato esclusivamente per l'uso domestico.

L'uso improprio può causare lesioni.

Per assicurarsi di non avere limitazioni fisiche o di salute che possano influire sull'allenamento, consultare il proprio medico prima di iniziare il programma di esercizi. Ciò è particolarmente importante se si assumono farmaci. Inoltre, prestare sempre attenzione ai segnali del proprio corpo e interrompere immediatamente il programma di allenamento se si avvertono sintomi come pressione sul petto o battito cardiaco irregolare, oppure se si prova dolore o fastidio. In questo caso, contattare immediatamente il medico.

Prima di ogni utilizzo, verificare che il dispositivo sia in buone condizioni e che le viti siano ben strette. In caso di componenti difettosi o di rumori insoliti durante l'uso, interrompere immediatamente l'allenamento. Se necessario, far controllare il dispositivo da personale qualificato prima di utilizzarlo nuovamente.

Assicurarsi che il move 1.0 sia posizionato su una superficie stabile e piana. Se necessario, proteggere il pavimento con un tappetino. Quando si utilizza l'apparecchio, indossare indumenti adatti che offrano sufficiente libertà di movimento e non possano impigliarsi nell'apparecchio.

All'inizio dell'allenamento, impostare la rotella di regolazione della resistenza su un livello di resistenza basso. Se necessario, consultare il medico per la scelta della resistenza.

**Non sedersi mai sul dispositivo. Ciò può causare lesioni e danni all'apparecchio. Eseguire l'esercizio solo in posizione seduta.**

## CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

Sport-Tec Mini Cyclette per Braccia e Gambe move 1.0	
Art.n.	22331
Colore	nero / argento
Peso	2 kg
Dimensioni (LxPxA)	50x42x28 cm
Paese d'origine	Made in China

## ISTRUZIONI PER L'USO



1. Impostare la rotella di regolazione sulla resistenza desiderata. Ruotare la rotella di regolazione in senso orario per aumentare la resistenza e in senso antiorario per ridurla.

**i** È possibile pedalare in avanti o indietro per far lavorare diversi gruppi muscolari.



2. Le cinghie dei pedali sono regolabili in due misure. Possono essere allentate e riposizionate con un cacciavite. Per una migliore presa e per evitare di scivolare, le cinghie dei pedali devono avvolgere i piedi.



### APPLICAZIONE SUL PAVIMENTO

1. Collocate il move 1.0 in una posizione comoda davanti a voi. Se necessario, mettete un tappetino sotto la cyclette per proteggere il pavimento.
2. Sedetevi e mettete i piedi sui pedali. Ora iniziate a pedalare.



### APPLICAZIONE SUL TAVOLO

1. Posizionare il move 1.0 sul piano del tavolo e sedersi su una sedia in posizione comoda di fronte ad esso.
2. Mantenere la schiena dritta. Afferrare i pedali con le mani e iniziare a muovere la manovella. Cercate di non sporgervi in avanti.

## INFORMACIÓN GENERAL

El Mini Bicicleta Estática para Brazos y Piernas move 1.0 está diseñado para el entrenamiento de movimientos ligeros y le permite hacer ejercicio en casa o en la oficina. La resistencia se puede ajustar de forma continua.

## INDICACIONES DE SEGURIDAD

El producto está diseñado exclusivamente para el uso doméstico.

Un uso indebido puede provocar lesiones.

Para asegurarte de que no tienes ninguna restricción física o de salud que pueda afectar a tu entrenamiento, consulta a tu médico antes de empezar el programa de ejercicios. Esto es especialmente importante si estás tomando medicación. Además, preste siempre atención a las señales de su cuerpo y detenga inmediatamente el programa de entrenamiento si experimenta síntomas como presión en el pecho o latidos irregulares del corazón, o si siente dolor o malestar. En este caso, póngase en contacto con su médico inmediatamente.

Antes de cada uso, compruebe que el aparato está en buen estado y asegúrese de que los tornillos están bien apretados. En caso de componentes defectuosos o ruidos extraños durante el uso, interrumpa inmediatamente el entrenamiento. En caso necesario, haga revisar el aparato por personal cualificado antes de volver a utilizarlo.

Asegúrese de colocar el move 1.0 sobre una superficie estable y nivelada. Proteja el suelo con una alfombrilla si es necesario. Cuando utilice el aparato, lleve ropa adecuada que ofrezca suficiente libertad de movimiento y no pueda engancharse en el aparato.

Coloque la rueda de ajuste para regular la resistencia en un nivel de resistencia bajo al inicio del entrenamiento. En caso necesario, consulte a su médico sobre la elección de la resistencia.

**Nunca se sienta sobre el dispositivo. Esto puede provocar lesiones y daños en el aparato. Ejercítese únicamente en posición sentada.**

## CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

Sport-Tec Mini Bicicleta Estática para Brazos y Piernas move 1.0	
No. de artículo	22331
Color	negro / plata
Peso	2 kg
Dimensiones (largo x ancho x alto)	50x42x28 cm
País de origen	Made in China

## INDICACIONES DE USO



1. Ajuste la rueda de ajuste a la resistencia deseada. Gire la rueda de ajuste hacia la derecha para aumentar la resistencia y hacia la izquierda para reducirla.

**i** Puedes pedalear hacia delante o hacia atrás para trabajar diferentes grupos musculares.



2. Las correas de los pedales son ajustables en dos tamaños. Pueden aflojarse y recolocarse con un destornillador. Para un mejor agarre y evitar resbalones, las correas de los pedales deben rodear los pies.



### APLICACIÓN EN EL SUELO

1. Coloque el move 1.0 estática en una posición cómoda frente a usted. Si es necesario, coloque una alfombrilla debajo para proteger el suelo.
2. Siéntese y apoye los pies en los pedales. Ahora empieza a pedalear.



### APLICACIÓN SOBRE LA MESA

1. Coloque el move 1.0 sobre el tablero de la mesa y siéntese en una silla en una posición cómoda frente a él.
2. Mantén la espalda recta. Agarra los pedales con las manos y empieza a pedalear. Procura no inclinarte hacia delante.

## ALGEMEEN

De Arm- en Beentrainer move 1.0 is ontworpen voor lichte bewegingstraining en stelt je in staat om thuis of op kantoor te trainen. De weerstand is traploos instelbaar.

## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Het product is uitsluitend ontworpen voor thuisgebruik.

Onjuist gebruik kan leiden tot letsel.

Om er zeker van te zijn dat u geen gezondheids- of lichamelijke beperkingen hebt die uw training kunnen beïnvloeden, moet u uw arts raadplegen voordat u met het trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk als u medicijnen gebruikt. Let daarnaast altijd op de signalen van uw lichaam en stop het trainingsprogramma onmiddellijk als u symptomen ervaart zoals druk op uw borst of een onregelmatige hartslag, of als u pijn of ongemak voelt. Neem in dat geval onmiddellijk contact op met uw arts.

Controleer voor elk gebruik of het apparaat in goede staat is en of de schroeven goed vastzitten. In geval van defecte onderdelen of ongewone geluiden tijdens het gebruik, stop onmiddellijk met trainen. Laat het apparaat indien nodig controleren door gekwalificeerd personeel voordat u het opnieuw gebruikt.

Zorg ervoor dat de arm- en beentrainer op een stabiele en vlakke ondergrond staat. Bescherm uw vloer indien nodig met een mat. Draag bij het gebruik van het apparaat geschikte kleding die voldoende bewegingsvrijheid biedt en niet in het apparaat verstrikt kan raken.

Stel het instelwiel voor het regelen van de weerstand aan het begin van de training in op een laag weerstandsniveau. Raadpleeg indien nodig uw arts over de keuze van de weerstand.

**Ga nooit op de arm- en beentrainer staan. Dit kan leiden tot letsel en schade aan het apparaat. Train alleen zittend.**

## PRODUCTEIGENSCHAPPEN

	Sport-Tec Arm- en Beentrainer move 1.0
Art.nr.	22331
Kleur	zwart / zilver
Gewicht	2 kg
Afmetingen (LxBxH)	50x42x28 cm
Land van herkomst	Made in China

## AANWIJZINGEN VOOR HET GEBRUIK



1. Stel het stelwiel in op de gewenste weerstand. Draai het stelwiel met de klok mee om de weerstand te verhogen en tegen de klok in om de weerstand te verlagen.

**i** Je kunt vooruit of achteruit trappen om verschillende spiergroepen te trainen.



2. De pedaalriemen zijn verstelbaar in twee maten. Ze kunnen losgemaakt en verplaatst worden met een schroevendraaier. Voor een betere grip en om wegglijden te voorkomen, moeten de pedaalriemen om je voeten zitten.



### TOEPASSING OP DE VLOER

1. Plaats de move 1.0 in een comfortabele positie voor je. Leg er eventueel een mat onder om de vloer te beschermen.
2. Neem plaats en plaats uw voeten op de pedalen. Begin nu te trappen.



### TOEPASSING OP TAFEL

1. Plaats de move 1.0 op het tafelblad en ga er in een comfortabele houding op een stoel voor zitten.
2. Houd uw rug recht. Pak de pedalen vast met uw handen en begin te trappen. Probeer daarbij niet naar voren te leunen.



**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**  
Lemberger Str. 255  
D-66955 Pirmasens

**Tel.:** +49 (0) 6331 1480-0  
**Fax:** +49 (0) 6331 1480-220  
**E-Mail:** [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
**Web:** [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)